

معظم السيدات يتعرضن لألم الثدي في فترة من الفترات وفي معظم الحالات يكون الألم خفيف ولكن في البعض يكون شديد.

قد يرتبط الألم وسرطان الثدي عند البعض ولكن عموماً يحدث الألم مع سرطان الثدي في المراحل المتأخرة ويكون العرض الأول في 5% من الحالات فقط

### نوع الأم الثدي

1- الام دورية: حيث يزداد الألم سوءاً قبل الدورة كل شهر

2- أم غير دورية حيث لا يكون الألم مرتبط بموعد الدورة

2من كل 3 حالات يكون الألم دورى مرتبط بموعد الدورة ولكي تتأكدى من نوع الألم إحتفظى بنتيجة للشهر وضعى علامة على الأيام التي تشعرى فيها بالام الثدي لمدة 2-3 شهور وبذلك تستطيعى معرفة علاقة الألم بالدورة حيث من المفترض ان تحتفظى بنتيجة للدورة الشهرية

### الأم الثدي الدورية

هذا هو النوع الشائع خصوصاً بين السيدات فى عمر 30 الى 50 سنة وفى معظم السيدات يكون الألم خفيف ولكن قد يكون اسوأ فى بعض الحالات بحيث يؤثر على الأداء اليومى

### أعراضة

غالباً ما يؤثر على الثدي فى الجانبين ويكون أشد فى الجزء العلوى الخارجى واحياناً يمتد للذراع من الداخل

عادة ما يظهر الألم فى منتصف الشهر (منتصف الدورة) ويزداد سوءاً 3-7 أيام قبل الدورة وغالباً ما يبدأ فى الزوال فى اول يوم للدورة واحياناً

يُصاحب الألم شعور بزيادة في حجم الثدي وقد يزيد الألم مع الرياضة أو أثناء حضن الأطفال والجماع

### السبب

قد يكون السبب زيادة حساسية الثدي لتغيرات الهرمونات التي تحدث كل دورة في الجسم ولا يكون الألم في مثل هذه الحالات دليل على أي مرض ولا يوجد خطورة من هذا الألم الذي قد يكون مزعج لبعض السيدات

### العلاج

-في معظم الحالات مع الألم الخفيف لن تحتاجي إلى أي علاج وعادة يختفي الألم خلال 3-6 شهور

-في بعض الحالات عندما يكون الألم شديد ممكن إتباع الأتي:

\* إرتدى صدرية نسائية محكمة لتثبيت الثدي في الأيام التي تشعرى فيها بالألم. بعض السيدات يجدن ان إرتداء صدرية نسائية طوال 24 ساعة في اليوم لمدة أسبوع قبل الدورة يقلل من ألم الثدي بدرجة ملحوظة

\* بعض السيدات يجدن ان شرب الكافيين يزيد من نسبة الألم لذلك مفضل الإمتناع عن الشاي والقهوة والكولا والنسكافية في الأسبوع قبل الدورة .

\*ممكن إستخدام مسكن للألم مثل الباراسيتامول وإيبوبروفين في الأيام التي يكون فيها الألم شديد

\* الإقلال من الدهون وزيادة الكربوهيدرات من الممكن ان تقلل من شدة الألم ويجب ان تستمرى على هذا الغذاء لمدة عدة أشهر قبل الحصول على نتيجة وعموما الإقلال من الدهون مفيد للصحة العامة

\* أقراص منع الحمل والهرمونات التعويضية تزيد الألم سوءا في بعض السيدات وقد تحتاجي إلى تغيير نوع الأقراص أو الإمتناع عنها بعد إستشارة الطبيب

\*بعض الأدوية مثل البروموكربتين والدانازول تعطى نتائج جيدة ولكن مثل هذه ادوية لما لها من اعراض جانبية يجب ان تستخدم تحت اشراف الطبيب

وعادة تكون مع الألم التي تستمر اغلب ايام الشهر وتكون شديدة بحيث تؤثر على الحياة اليومية

### ألم الثدي غير الدورية

ألم الثدي يكون طول الشهر واحيانا يأتي ويذهب ولكن لا علاقة له بالدورة الشهرية

- عادة يكون في السيدات بعد سن الأربعين

- عادة ما يكون الألم من عضلات الصدر تحت الثدي وليس من انسجة الثدي

- ممكن أن يكون الألم في ثدى واحد أو في جزء من الثدي واحيانا يكون في الجانبين

- معظم الحالات لايعرف سبب الألم ولكن في بعض الحالات يكون الألم من العضلات او احيانا التهابات بالصدر ونظرا لوجود أسباب عديدة فمن المفضل الكشف عند الطبيب عند حدوث مثل هذه الألم

### العلاج

-في حالات كثيرة الألم يحدث ويذهب تلقائيا بعد عدة شهور

-مسكنات الألم مثل إيبوبروفين ممكن ان تقلل من الألم

-هناك علاج اخر حسب سبب الألم ولذلك مهم استشارة الطبيب والكشف

### ألم الثدي وسرطان الثدي

عادة ماتنزعج السيدة من وجود ألم بالثدى وتربط هذا الألم بسرطان الثدي ولكن في معظم الحالات يظهر سرطان الثدي ككتلة بالثدى بدون ألم ويحدث الألم في مراحل متأخرة من المرض ولكن في 5% من الحالات يكون الألم هو اول عرض لسرطان الثدي ويكون ألم غير دورى

# إنظري سرطان الثدي